



CLOUD SANGHA

"Du bist der Himmel. Alles andere ist nur das Wetter."

Mittwoch Abends 19.00 - 21.00 Uhr mit Susann Belz
Gemeinsam in die Stille

Was bedeutet Cloud-Sangha?

Sangha ist das Sanskrit-Wort für Gemeinschaft. Gemeinschaft ist ein zentraler Bestandteil der Meditations- und Achtsamkeitspraxis. Während die individuelle Praxis wichtig ist, ist die Teilnahme an einer Gemeinschaft unterstützend, um die Lehren zu festigen und die Nuancen zu verstehen, die sich auf das eigene Leben beziehen. Wir sind alle die Lehrer und Lehrerinnen des anderen.

Die Teilnahme an diesen Abenden ist offen für alle Frauen, ob du nun neu einsteigst, oder eine geübte Meditierende bist. Es gibt jeden Abend eine einfache Einleitung in die Achtsamkeitspraxis.

Sitzungsrichtlinien

Um eine fokussierte, positive Erfahrung für alle Gruppenmitglieder während den Sangha-Sitzungen zu schaffen, bitten wir dich um folgendes:

- Bitte komm einige Minuten früher zu der Sitzung und richte dich ein, damit die Sitzungen zeitnah beginnen können.
- Bitte verwende nach Möglichkeit ein größeres Gerät (Computer, Laptop oder Tablet) anstelle eines Smartphones, damit dein Bildschirm groß genug ist, um alle Gruppenmitglieder anzuzeigen.
- Bitte lass dein Video während der Sitzung eingeschaltet und versuche an einem Ort zu bleiben.

Wir praktizieren zusammen online und jede für sich in ihrem Raum, geschützt und in Stille. Kein Anreisen und nach dem gemeinsamen meditieren, hast du die Gelegenheit in der Ruhe zu bleiben. In diesen 2 Stunden gibt es Unterricht zu einem gewählten Thema. Der Hauptfokus ist aber gemeinsam die Praxis der Achtsamkeit zu vertiefen, miteinander in die Stille zu gehen.

Der gemeinsame Austausch in Kleingruppen zu den eigenen Erfahrungen, kann sehr unterstützend sein. Zusätzlich gibt es jeden Abend eine Anleitung für Heimübungen im Alltag, damit du die erlebte Thematik noch vertiefen kannst.

Daten: 15. Februar, 15. März, 12. April, 17. Mai, 21. Juni, 27. September, 25. Oktober, 22. November, 20. Dezember 2023

Ort: Über den Wolken auf der Plattform Zoom.

Anmeldung: Der Link zum Treffen erhältst du nach Anfrage. Nach deiner ersten Teilnahme, wirst du unverbindlich zu den nächsten Treffen eingeladen.

Kosten: Ich werde auf Spendenbasis arbeiten. Spenden ist freiwillig. Ich setze keinen festen Betrag ein, damit auch die teilnehmen können, wo das Geld im Moment knapp ist.

In Deutschland: Sparkasse Freiburg, BLZ 680 501 01 an Women and Earth, Susann Belz, Konto: 11251336, IBAN: DE34 6805 0101 0011 2513 36, SWIFT-BIC: FRSPDE66XXX

In der Schweiz: Earth Wisdom, Baumgartenweg 3, CH_ 8340 Hinwil
Postscheckkonto 70-33126-7, IBAN: CH46 0900 0000 7003 3126 7

Oder Paypal: susannbelz@bluewin.ch

Empfohlene Literatur:

- Jack Kornfield: „Das weise Herz“
- Jon Kabat-Zinn: „Gesund durch Meditation“